



*Mes menus  
de Janvier*

*Cahier de gourmandises*



# Mon organisation



Je cuisine tous les repas pris à la maison, en privilégiant des produits de saison, français et bio. Il s'agit des repas du soir, ainsi que les repas du midi pour le mercredi, le samedi et le dimanche. Les autres jours, nous mangeons à l'extérieur (travail, école, crèche,..). En télétravail, je finis les restes de la veille.

Je prépare mon menu de la semaine le vendredi soir et je fais les courses le samedi matin. Je récupère également tous les jeudis un panier de fruits et légumes de saison.

Nos repas du soir sont faits sans viande ni poisson, à base de féculents et de légumes. Je les complète ensuite par du fromage ou des laitages, et des fruits. Pour les midis, j'ai réduit les portions de viande et j'introduis petit à petit des repas végétariens.

En semaine, pour me faciliter la vie, je cuisine mon repas la veille au soir. Je n'ai plus qu'à assembler les ingrédients et/ou réchauffer quand on rentre de notre journée. Et le week-end, on profite pour cuisiner en live les produits !

Chaque page de ce menu présente une semaine de plats. Quand une recette est présente sur mon blog, elle est surlignée et accessible en cliquant sur le nom de la recette.

J'espère que ce menu vous inspirera !





*Semaine 1*  
*Janvier*



*Lundi*

**Pâtes et carottes**  
**fondantes**

*Mardi*

**Riz et petits pois**

*Mercredi*

**Lasagnes végétariennes**  
**aux lentilles**

.....  
**Crêpes à la betterave et**  
**au fromage**

*Jeudi*

**Pommes de terre sautées**  
**et champignons**

*Vendredi*

**Potimarron rôti au four**

*Samedi*

**Galettes de légumes et de**  
**quinoa, Salade de mâche**

.....  
**Soupe de poireaux**

*Dimanche*

**Saucisses de haricots**  
**blancs**  
**Frites de patates douces**

.....  
**Salade d'endives,**  
**noisettes et comté**





Semaine 2  
Janvier



Lundi

**Soupe carottes, poireaux,  
chou-fleur**

Mardi

**Courge farcie aux  
champignons**

Mercredi

**Pommes de terre et  
carottes sautées**

.....  
**Pâtes à la sauce tomate**

Jeudi

**Quiche aux poireaux et  
lard fumé**

Vendredi

**Purée patates douces et  
carottes**

Samedi

**Croquettes de chou-fleur  
et riz**

.....  
**Muffins betteraves fêta  
et salade de mâche**

Dimanche

**Pâtes maison,  
champignons à la crème**

.....  
**Couscous de chou-fleur,  
carottes et pois-chiches**





Semaine 3

Janvier



Lundi

**Soupe carottes, poireaux,  
navets, brocolis**

Mardi

**Courge rôti au four  
Blé**

Mercredi

**Pommes de terre et  
croquettes de courge**  
.....

**Salade de betteraves**

**Pâtes à la sauce pesto**

Jeudi

**Tarte fine aux échalotes  
et au chorizo**

Vendredi

**Dhal de lentilles corail  
aux patates douces**

Samedi

**Champignons à la crème,  
riz et jambon cru**  
.....

**Pancakes avocat et  
fromage frais**

Dimanche

**Pâtes maison, poulet et  
brocolis sauté**  
.....

**Panais sauté à la poêle  
Semoule**





Semaine 4  
Janvier



Lundi

**Lasagnes aux épinards et champignons**

Mardi

**Salade d'endives et carottes râpées**

Mercredi

**Riz cantonais**

.....  
**Pommes de terre sautées et champignons à la crème**

Jeudi

**Tarte aux navets et lard fumé**

Vendredi

**Soupe de potimarron**

Samedi

**Spaghettis poireaux jambon à la ricotta**

.....  
**Crêpes à la betterave**

Dimanche

**Frites, salade de mâche & pépins de courge**

.....  
**Croquettes de patate douce**



*Plus d'infos...*



*Planifier ses menus de la semaine*



*Préparer son repas à l'avance*



*Fruits et légumes de saison*

Plus de recettes  
sur le blog

<https://cahierdegourmandises.fr>

